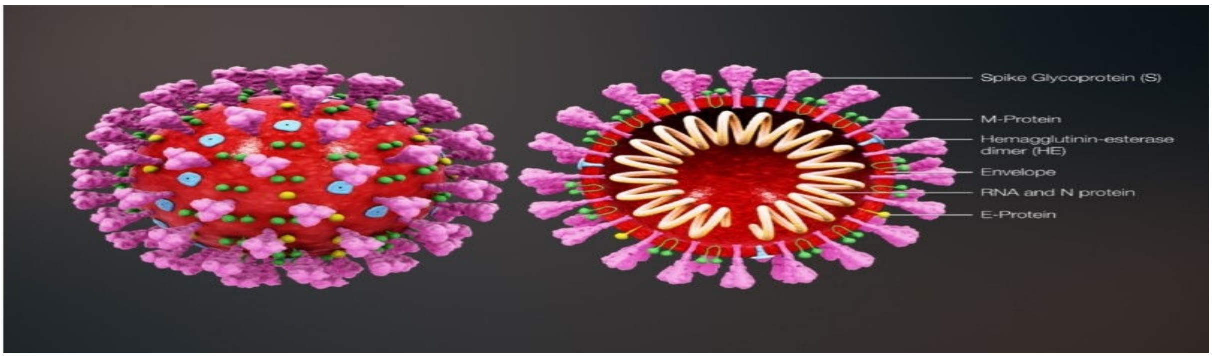
لاعلمی سے خوف پیدا ہوتاہے

آرنلڈ گلیسو

وبائی مرض کی تفہیم

(کوویڈ-19)



ڈاکٹر تھینگویل

اسسٹنٹ پروفیسر، علومِ وبائی امراض، محکمہ ئ ماحولیاتی صحت انجینئر نگ

فیکلٹی صحت عامہ،سری رام چندر انسٹی آف ہائر ایجوکیشن اینڈ ریسرچ (ڈیمڈ یونیورسٹی)پرور، چنئی

ڈاکٹر جے پرکاش ملیئل

سابق پروفیسر، علومِ وبائی امراض، ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ

پرنسپل ریٹائرڈ، کرسچن میڈیکل کالج، ویلو ر

انوپ جیسوال

سیکریٹری تھیوصوفی سائنس سینٹر، تھیوصوفیکل سوسائٹی، اڈیار، چنئی

مشمولات

3- دوسرے ترقی یافتہ ممالک کی طرح ہندوستان میں زیادہ موت کیوں نہیں واقع ہوئی؟

4- کیا کوئی فرد کوویڈ19-سے شفایاب ہونے کے بعد دوبار متاثر ہوسکتاہے؟

5- شفایاب شخص وائرس منتقل کرسکتاہے؟

6- کل میں جب قریبی دکان سے سبزیاں خرید رہا تھا تو ایک فرد دانستہ طور پرمیرے قریب آگیا۔ کیا مجھے اس واقعہ سے پریشان ہونا چاہیے؟

7- کیا ہمیں سبزیوں اور دودھ کے پیکٹ کو استعمال سے قبل صابن سے دھونا چاہیے؟

8- کیا کوویڈ19اخبارات، سکے، بینک نوٹ، اے ٹی ایم سے پھیل سکتا ہے؟

9- مجھے بچپن میں BCG کاٹیکہ لگایاگیا تھا، کیا یہ ٹیکہ کورونا سے بچاؤ کے لیے کافی ہے؟

10- ہندوستانیوں میں زیادہ قوت مدافعت ہے، کیا یہ قوت کوویڈ - 19سے ہماری حفاظت کرے گی؟

11- کیا ہندوستان میں وائرس کا پھیلاؤ کم ہے، اس کی وجہ سے، ہمیں ہندوستان میں بہت سی اموات نظر نہیں آتی ہیں؟

12- کیا موسم گرما میں شدید درجہ حرارت کوویڈ - 19 سے ہماری حفاظت کرپائے گی؟

13 / کیا ہم کوویڈ-19 سے بچنے یا صحت یاب ہونے کے لئے سدھا / آیوروید / ہومیوپیتھی کی دوا یا ہائیڈروکسیل کلوروکین لے سکتے ہیں؟

14 - کیاپوسٹ سے موصول والے پیکٹ سے کوویڈ19-کے پھیلنے کا خطرہ ہے؟

15- کیا ایئر کنڈیشن سے رونا وائرس منتقل ہو سکتاہے؟

16- کوویڈ19- متاثرہ لاش کے ساتھ کیسا معاملہ کیا جانا چاہئے؟

وائرس کیا ہے؟

وائرس ایک معمے کی طرح ہے جو ایک زندہ نامیاتی جسم سے چھوٹا اور ایک زندہ غیر متحرک نامیاتی ذرات کے مجموعے سے بڑا ہوتا ہے۔وائرس کا ایک ہی عمل زندہ نامیاتی جسم سے مماثلت رکھتا ہے کہ وائرس بھی جان داروں اور پودوں کے ذرات پر حملہ کرکے خود کو زندہ رکھتا ہے۔وائرس کے زندہ رہنے کے لیے ایک جان دار(جسم) کی اشدضرورت ہوتی ہے۔ جان دار جسم کے بغیر وہ زیادہ دنوں تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ وائرس، جراثیم سے بہت چھوٹا ہوتا ہے اور اسے الیکٹرانک آلات کے ذریعے ہی دیکھا جاسکتاہے۔

کوونا وائرس کیا ہے؟

کورونا وائرس دراصل RNA کے سلسلے سے نکلا ہوا ایک وائرس ہے۔چربی دار خلیے سے ملا ہوا مضبوط کیل کے نوکیلے حصے کی طرح ہے جو سورج کی روشنی میں ظہور پذیر ہوتا ہے(لاطینی زبان میں کورونا)۔سات اقسام کے کورونا لوگوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ قابل ذکر SARS-CoVیا شدید امراض سانس کے 2003میں جس سے ہے مشرق وسطی میں MERS-CoV پیدا ہوئے۔ جب کہ 2012 میں SARS کا سبب بنا۔ MERS /سانس کے شدید امراض

کوویڈ19-کیا ہے؟

SARS-CoV-کوویڈ19-دراصل سانس کی ایک بیماری ہے جو ایک نئے کورونا کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ یہ بھی کورونا کے اسی قبیل 2 وبا کا سبب بنا۔ اس میں قدرتی طور پر SARS سے ہے جو 2003میں ایک جدت ہونے کی وجہ سے کوئی بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے، لہذا یہ پوری دنیا میں تباہی کا سبب بنا ہوا ہے۔

کوویڈ - 19کیسے منتقل ہوتاہے؟

ایک آدمی سے دوسرے آدمی میں کوویڈ - 19منتقل ہوتا ہے۔ جب کورونا متاثر کوئی فرد سانس لے یا کھانسی کرے تو ناک اور منہ کے توسط سے دوسرے فرد میں چھوٹی چھوٹی بوندیں منتقل ہوسکتی ہیں۔ کورونا متاثر شخص کے چھینکتے وقت یہ بوندیں آس پاس کی فرش یا قریب رکھی ہوئی چیزوں پر پھیل جاتی ہیں۔جب دوسرے افراد ان چیزوں کو چھوئے اور اسی کے بعد اپنی ناک، منہ اور آنکھوں پر انگلیاں پھیر لے تو یہ مرض منتقل ہوجاتا ہے۔ اس لیے لازمی یہ ہے کہ کورونا متاثر فرد سے 2میٹر (6فٹ)سے زیادہ کا فاصلہ رکھا جائے اور جتنی جلدی ممکن ہو سکے کئی مرتبہ صابن سے ہاتھ صاف کیا جائے۔ اورہاں، اب تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ ہوا کے ذریعہ یہ وائرس منتقل ہوتا ہے۔

کوویڈ19-کی علامات کیاہیں؟

کوویڈ19-کی واضح علامتوں میں بخار،تھکاوٹ اور خشک کھانسی ہے۔جب کہ چند مریضوں کو دردوتکالیف، ناک کا دباؤ، ناک بہنا،گلے کی سوزش یا اسہال لاحق ہوسکتاہے۔یہ علامتیں تدریجی طور پر واضح ہوتی ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتاہے کہ وائرس سے چند افراد متاثر تو ہوجاتے ہیں،مگر مرض کی علامتیں صاف طور پر نہیں ابھرتیں۔ بیشتر (تقریباً 80 فیصد) افراد کسی خصوصی معالجے کے بغیر ہی شفایاب ہوجاتے ہیں۔البتہ بوڑھے،ہائی بلڈ پریشر، امراضِ قلب اور شدید شوگر میں مبتلا افراد میں اس مرض کے سنگین ہوجانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ بخار، کھانسی اور سانس کی دشواری محسوس کرنے والوں کو طبی امداد ضرور حاصل کرنی چاہئے۔

کیا ہمارے پاس کوویڈ19- کا علاج ہے؟

اب تک تو اس وائرس کا علاج نہ جدید طبی دواؤں سے ممکن ہے اور نہ ہی دیگر امدادی یا متبادل(ہو میو پیتھی، آیورویدک اور سدھا) طبی نظام سے۔یہ بھی حقیقت ہے کہ یہاں بہت سے وائرس انفکشن(مثلاً، ڈینگو) کا کوئی خاص علاج ممکن نہیں۔جن زیادہ ترلوگوں میں وائرس کی ابتدائی علامتیں پائی جاتی ہیں وہ اپنی قوتِ مدافعت کی بنیاد پر اچانک ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ تاہم عمررسیدہ یا شدید بیمار افراد کو اس وائرس سے سنگین بیماری کا خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔ایسے افراد کو داخلِ اسپتال کرنا لازمی ہے۔دنیا بھر میں کوویڈ19- پر ہونے والے

مطالعے سے پتا چلتاہے کہ وائرس کی معمولی علامتوں یا(غیر علامتوں) والے افراد زیادہ تر(80سے90) فیصدخود بخود صحت یاب ہوجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ فقط 5فیصد افراد کو وائرس سے شدید خطرہ لاحق ہوا اور انھیں اسپتال جانا پڑا۔ انھیں دیکھ ریکھ کی ضرورت پڑی اوران میں سے چند متاثرین کے حق میں یہ کوویڈ وائرس مہلک ثابت ہوا۔ دوسرے لفظوں میں یہ وائر س مہلک نہیں ہےفی الوقت کورونا متاثرہ کی شرحِ اموات ایک فیصد سے بھی کم بتائی جارہی ہے۔ بچے اس وائرس میں مبتلا ضرور ہوتے ہیں، مگر ان میں بیماری کی معمولی شکل پائی جاتی ہے۔

پھر ہم کیوں کوویڈ19- کی فکروپروا کریں؟

بالکل نیا ہےہم میں سے SARS-CoV-2 کوویڈ19-کا سبب بننے والا کسی بھی فرد کواس سے بچ رہنے کی کوئی استثنائی صورت حاصل نہیں۔ اگر کسی قبیلے میں ایک بار یہ وائرس پھیلتا ہے تو بہت ہی کم عرصے میں اس کے متاثرین کی تعداد بڑھ سکتی ہےچوں کہ اس کو قابو میں کرنے کا کوئی بہتر نظم نہیں، اس لیے بہت سے افراد کے متاثر ہونے کے خدشات باقی رہتے ہیں۔ ابتدائی طور پر متاثرین کی تعداد میں معمولی اضافہ ہو گا اور کسی بھی وقت مریضوں کی تعداد تیزی سے بڑھنے لگے گی اور ایسے نازک وقت میں بہت سی اموات واقع ہوں گی۔ کیوں کہ اسپتال کے اہلکار اس سنگین وائرس پر قابوپا نے کے اہل نہیں۔ ووہان (چین)، لمبارڈی (اٹلی) اور اندور(مدھیہ پردیش،انڈیا) میں ایسامنظر نامہ پیش آیا۔ ان سب مقامات پر یہی ہوا کہ کم وقت میں بہت

سے مریضوں نے اسپتال کا رخ کیا اور ان اسپتالوں میں کثیر تعداد میں بیڈس اورروینٹی لیٹرس نہیں تھے اور نہ ہی علاج کرنے والے ڈاکٹرس۔ اس لیے بدقسمتی سے بہت سی وہ جانیں بھی تلف ہوئیں جنھیں بچا پانا ممکن تھا۔ وائرس جس رفتار سے پھیلتا ہے، اس پر قابو پانا کوئی آسان نہیں، اگر وائرس کے پھیلنے کی رفتار تیز نہ ہوبھی تو رفتہ رفتہ یہ تباہی مچا سکتی ہے۔

ماہرینِ وبائیات تسلیم کرتے ہیں کہ وائرس کے پھیلنے کی رفتار کو ایک پیرا میٹر سے ماپاجاسکتا ہے،جسے بیسک ری پروڈکشن نمبر سے بھی تعبیر کیا (R0 ''بنیادی تولیدی نمبر'' کہا جاتا ہے۔اس کو(آرناٹ وائرس کا شکار/پھیلاؤ۔(a) جاسکتاہے۔وائرس کے تین عوامل ہیں اور وائرس سے متا ثرین ان مریضوں کی (c)وائرس کا دورانیہ(b) تعداد، جو ایک مقررہ مدت سے اس وائرس کے شکا ر ہیں۔ مذکورہ تینوں میں سے دو عوامل کا مکمل انحصار وائرس پر ہے اور انسان کا اس میں عمل دخل نہیں، یا دوسرے لفظوں میں یوں کہا جاسکتاہے کہ ہم اس وائرس کو اس وقت تک کنٹرول نہیں کرسکتے،جب تک کہ ہم اس کے لیے ادویات تیار نہ کرلیں۔اس کے برخلاف تیسرے پہلو پر قابو پایا جاسکتاہے۔کیوں کہ اس کا انحصار انسانوں پر ہے۔ وہ اس طرح کہ وائرس کے پھیلنے کی رفتار اور امکان کو ختم کیا جائے، تاکہ وائرس متاثرین کے رابطے میں آئے ہوئے لوگوں کو اس وائرس سے محفوظ کا اندازہ لگایا گیا تو یہ بات R0 رکھا جاسکے۔ کوویڈ19- کے تئیں سامنے آئی کہ ا س کا دائرہ 2.5سے 3تک ہے، اور یہ اس وقت ہے جب اس وائرس کو کنٹرول کرنے کی کوئی صورت نہ ہو۔ اس کا مطلب کچھ یوں سامنے آتا ہے کہ ایک وائرس متاثرہ فرد اوسطاً کمزور طبقے کے 3افراد تک یہ وائرس منتقل کردیتا ہے۔ اگرچہ یہ منتقلی اکثر سنگین

صورت حال اختیار نہیں کرتی۔ لیکن یہ یاد رکھنے کی بات ہے کہ یہ وائرس انتہائی متعدی ہے۔ جب وہ بے قابو ہوجائے تو وہ ہم میں سے بہت سے افراد کو متاثر کرسکتا ہے اور (جسمانی لحاظ سے) کمزور فرد تو اس کے شکار بہت جلد ہوجاتے ہیں۔

ہم کوویڈ19- کے اثرات سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

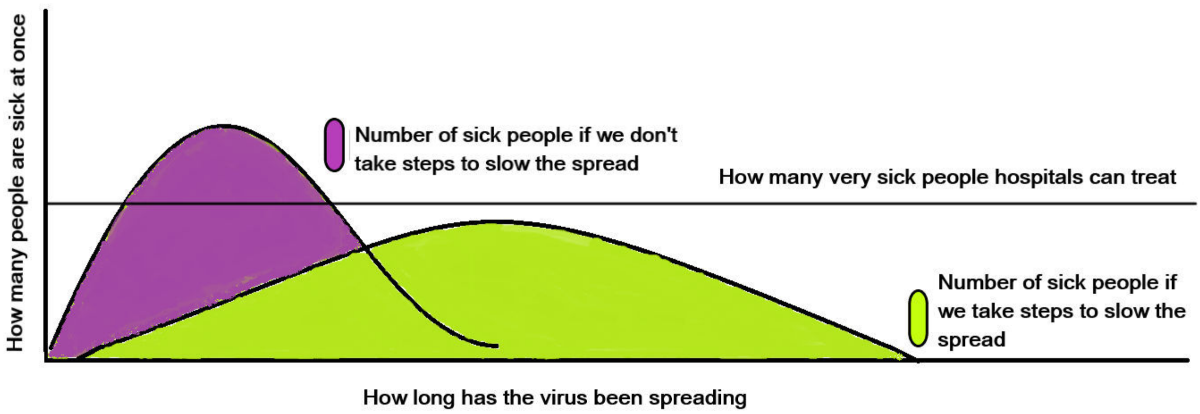
کیوں کہ یہ مرض/انفکشن زیادہ تر براہ راست رابطے (یعنی بوندوں سے منتقل ہونے والے انفکشن)سے پھیلتا ہے۔ اس لیے متاثر ہ فرد سے 6میٹر کا فاصلہ بنائے رکھنا ہی اس وائرس سے بچنے کی سمت پہلا قدم ہے۔بسااوقات متاثرہ فرد کی نشان دہی کرنا بھی کوئی آسان نہیں، کیوں کہ علامت کے ظہور کے بغیر بھی یہ مرض/انفیکشن کسی کو لاحق ہوسکتاہے۔ اس لیے جسمانی فاصلے بنائے رکھنے کا مشورہ دیا گیا۔ اس طرح ہم وائرس کو نقصان پہنچانے والی اشیا یا تدابیر کو اختیار کرکے وائرس سے بچ سکتے ہیں۔ یہ انسانی عادت ہے کہ ہم ہاتھ سے آس پاس کی چیزوں کو چھوتے ہیں اور نادانستہ طور پر اسی ہاتھ سے بدن کے دیگر اعضا کو ٹچ کرلیتے ہیں۔ اگر کسی جگہ پر وائرس متاثرہ فرو ہوتو اس کے آس پاس رکھی ہوئی چیزوں پر وائرس کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ بھی مشورہ دیا گیا کہ آس پاس کی چیزوں کو صاف ستھرا رکھیں (یعنی سنیٹائز کریں) اور جراثیم کش دواؤں کا استعمال کریں۔ اور مشورتاً یہ بھی کہا جاتاہے کہ متعدد دفعہ صابن سے ہاتھ دھویا جائے۔ کیوں کہ SARS-CoV-2 میں ایک پرت ہوتی ہے، لہذا صابن اس پرت کو ختم کردیتا ہے اور وائرس کو غیر اثر دار

بنادیتاہے۔وائرس سے بچاؤ کے لیے چہرے کا ماسک بھی لگایا جاسکتاہے۔بہت سے کمزور ماسک کے ذریعے وائرس کو اندر داخل ہونے سے ہم نہیں روک سکتے۔ اس لیے یہ کہاجاسکتاہے کہ جسمانی دوری بنانا(سوشل ڈسٹنسنگ)،صابن سے ہاتھ دھونا اور اس کے ساتھ ماسک کا استعمال کرنا ہی وائرس سے بچنے کے اہم طریقے ہیں۔

زنجیر توڑنا اور اس کے اثرات کو کم کرنے کو کیا کہا جاتا ہے؟

جب بھی کوئی وائرس بے قابو ہوجاتا ہے تو وہ تیزی سے پھیلتا ہے، کیوں کہ اس سے لڑنے کے لیے معاشرے میں کوئی قوت مدافعت نہیں ہوتی۔ تاہم چند مہینوں کے بعد وائرس متاثرین کی اُس تعداد میں کمی آجاتی ہے جس تیزی سے اس کی شروعات ہوئی تھی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کے دفاع اور اس سے بچاؤ کے طریقے آغازِ وبا میں نہیں ہوتے اور نہ اس سے روک تھام کے لیے ٹیکے یا ادویات ہوتی ہیں۔ہر وائرل انفکشن کا تناسب الگ ہوتاہے۔مثلاً، سوائن فلو کی پہلی لہر جب تک کم ہوتی، 40فیصد لوگ ا س سے متاثرہوچکے تھے۔ اسی طرح خسرہ سے، 80فیصد لوگ اس کا اثر کم ہونے سے پہلے ہی متاثر ہو گئے۔ اس لیے اندازہ لگایا گیا کہ موجودہ کوویڈ- 19کا اثر کم ہوتے ہوتے50-60فیصد لوگ متاثر ہوجائیں گے۔ منتقلی کے دوران وائرس نے ہزاروں افراد کو ہلاک کردیا، جیساکہ ہم نے چین، اٹلی اور ہندوستان کے اندور میں مشاہدہ کیا۔ لہذا ہمیں اس کی منتقلی کی رفتار کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لوگوں کو ایک دوسرے سے قریب نہ جانے کی ہدایت دیتے ہوئے اس کی رفتار میں کمی لائی جاسکتی ہے۔اس طرح

ایک فرد سے دوسرے فرد میں وائرس کے پھیلنے کے امکانات ورفتار(نیچے دی گئی تصویر دیکھیں) کو کم کیا جاسکتاہے۔اس عمل کو زنجیر توڑنا کہا جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زنجیر توڑنے (یا رفتارکم کرنے) سے یہ وائرس مکمل ختم نہیں ہوجاتا، بلکہ وہ کسی نہ کسی سطح پر معاشرے میں آہستہ آہستہ پھیلتا رہتا ہے۔ تاہم اس کی منتقلی کی رفتار اب کم ہوگئی ہے۔ البتہ ایک بڑی تعداد کو متاثر کردینے کے بعد اس وائرس کے رک جانے میں مزید کئی مہینے لگیں گے۔ اس لیے اس کی رفتارکو کم کیا جائے۔ اس کے پھیلاؤ کو روکنے سے وائرس متاترین افراد میں کمی آئے گی اور اسپتالوں پر مریضوں کا بوجھ نہیں بڑھے گا۔اس طرح وہاں متاثرین کی دیکھ ریکھ اور معالجہ بہتر طریقے سے ممکن ہوگا۔ (ذیل کی تصویر پر غور کریں)



Adapted from CDC

قوت مدافعت کی حقیقت کیا ہے؟

جیساکہ ہم نے دیکھا کہ کافی افراد کو متاثر کرنے کے بعد متعدی امراض کے عوامل (جرثومے) خود بخود کم ہوجاتے ہیں۔ اس دوران

وائرس سے متاثر ہونے والے فرد کو ایک استثنائی صورت(قوت) حاصل ہوجاتی ہے، یعنی وہ افراد پھر کبھی یا ایک لمبے عرصے تک دوبارہ اس وائرس سے متاثر نہیں ہوں گے۔ تاہم بیماری سے قو تِ مدافعت حاصل کرنے کے دو طریقے ہیں۔ایک فطری مرض کے ذریعے۔ دوسرا ٹیکوں کے ذریعے۔ ٹیکہ کاری کے دوران یا تو زندہ لیکن کم اثریا مرے ہوئے جرثومے آدمی کے جسم میں ڈالے جاتے ہیں۔ چوں کہ یہ عناصر غیر فعال ہوتے ہیں، اس لیے مرض پیدا ہونے کے امکانات نہیں رہتے۔یہ ٹیکہ کاری وائرس کے خلاف ہمارے جسم کو تیار کردیتا ہے۔ کسی مرض کے خلاف بدن میں ”اینٹی باڈیز“ کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص کو قوت مدافعت حاصل ہوچکی۔ عام طور پر فطری وائرس سے جو قوت مدافعت حاصل ہوتی ہے، وہ ٹیکہ کے ذریعے حاصل کی گئی قوت سے کہیں زیادہ اہمیت رکھتی ہے اور یہ بھی امکان ہے کہ اس قوت کا اثر زندگی بھر باقی رہے۔

اپنے مفاد میں کیسے اس مدافعتی قوت کا استعمال کرسکتے ہیں؟

جیسا کہ ہمیں معلوم ہوچکا کہ قوت مدافعت کا عمل فطری/حوصلہ افزا ہے۔ قوتِ مدافعت حاصل کرتے ہی یہ وبائی مرض خود بخود رک جاتا ہے۔ اب جب کہ کوویڈ19-کا کوئی ٹیکہ دستیاب نہیں، اس لیے فطری طور پر 60فیصد آبادی اس وائرس کا شکار ہوجائے گی اور اس طرح اس بڑی آبادی کو قوت مدافعت حاصل ہوسکتی ہے اوراس وائرس کا خاتمہ بھی ممکن ہو گا۔ مناسب جسمانی دوری بنائے رکھنے کے باوجود آہستہ آہستہ اس کا پھیلاؤہوتاہے۔ مرض سے قوت مدافعت حاصل کرنا

ایک فطری ہے،نہ کوئی حکمت عملی۔ البتہ اس فطری عمل کی روشنی میں ہم حکمت عملی تیار کرکے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔وہ حکمت عملی یہ ہوسکتی ہے کہ ہم ضعیفوں اور دیگر کمزور لوگوں کو وائرس سے دور رکھنے کی ترکیب نکالیں اور ہم بقیہ لوگ گھر اور آفس میں مناسب جسمانی دوری کا خیال رکھتے ہوئے اپنے کام دوبارہ شروع کرد یں۔اس حکمت عملی سے نوجوان اور صحت مند افراد اس انفکشن سے متاثر ہوں گے اور گزرتے وقت کے ساتھ اس وائرس سے فطری طور پر قوت مدافعت بھی حاصل کریں گے، جب کہ اس حکمت عملی کے تجربے سے ضعیفوں کو الگ رکھا جانا چاہئے۔ اگر اس حکمت کو اپنائیں گے تو اموات کی تعداد کم ہوگی اور اس مرض/وائرس پر قابو پانے میں ہم کامیاب ہوجائیں گے۔یہ حکمت عملی کا ایک طویل سلسلہ ہے، لیکن کسی ٹیکہ یا دوا کی عدم موجودگی میں قدم آگے بڑھانے کا یہی واحد طریقہ ہے، کیوں کہ ہم ملک کو غیر معینہ لاک ڈاؤن کے سہارے نہیں چھوڑ سکتے۔

اکثر پوچھے گئے دیگرسوالات

1. لاک ڈاؤن کے فوائد ونقصانات؟

لاک ڈاؤن سے ملک میں وائرس کی منتقلی کی رفتار کم ہوتی ہے اور ہم خود کو مرض سے مقابلہ کے لیے تیار کرلیتے ہیں۔ لاک ڈاؤن ہمیں بیماری سے نمٹنے کے لیے وقت دیتا ہے، مگر اس سے بیماری کا

خاتمہ نہیں ہوتا۔ ہندوستان جیسے ممالک کو ایک لمبے عرصے تک لاک ڈاؤن میں نہیں رکھا جا سکتا۔ کیوں کہ اس کے ذریعے ہونے والے نقصانات سے نہ صرف عوام کی صحت متاثر ہوگی بلکہ یہاں کی معیشت پر بھی اس کا برا اثر پڑے گا۔

2 ۔ ہمارے پاس جگہ زیادہ نہیں ہے تو ایسے میں ہم کیسے بوڑھے والدین سے جسمانی فاصلہ برقرار رکھ سکتے ہیں؟

ہر خاندانی سطح پر یہ کام کرنا ہوگا۔ نوجوانوں اور بوڑھوں کے درمیان جس قدر فاصلہ زیادہ ہوگا، اسی قدر اس وائرس کوپھیلنے کا موقع نہیں ملے گا۔مثلاً، بزرگ والدین اور داداہ وغیرہ کے لیے گھر میں ایک کرسی مختص کردیں اور خاندان کے کسی بھی فرد کو اس کرسی کے استعمال کی اجازت نہ ہو۔اسی طرح گر می کے ایام میں کوئی فرد گھر سے باہر سو کر بھی اس کے پھیلاؤ کو روک سکتاہے۔ وغیرہ۔

3 ۔دوسرے ترقی یافتہ ممالک کی طرح ہندوستان میں زیادہ موت کیوں نہیں واقع ہوئی؟

یہ حقیقت ہے کہ یہ وائرس بوڑھوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے اور اس سے بوڑھوں کی موت زیادہ واقع ہوتی ہے۔ ہندوستان ایک جوان ملک ہے۔ ہماری آبادی کے50فیصد (70کروڑ) عوام کی عمر 30 برسسے کم ہے

اور صرف 8فیصد کی عمر 65سے اوپر ہے۔ دیگر ترقی یافتہ ممالک میں تقریباً 20فیصد افراد کی عمر 65برس سے اوپر ہے۔ لہذا ظاہرہے کہ اس وائرس سے ہمارے ملک کے مقابلے وہاں موت زیادہ واقع ہوگی۔ ایک یہ بھی پہلو ہے کہ ہوائی آمد ورفت کی وجہ سے دیگر ترقی یافتہ ممالک میں یہ وائرس تیزی سے پھیلا، جب کہ ہندوستان میں ہوائی نظام ان ممالک کی طرح بہت زیادہ پھیلا ہوانہیں۔ اس کے علاوہ ہم نے دیگر ممالک سے نسبتاً پہلے لاک ڈان کا اعلان کردیا۔ ہندوستان کے ترقی یافتہ بہت سے ایسے اضلاع ہیں جہاں یہ وبا /وائرس نہیں پہنچا۔ جب کہ بہت سے ایسی ریاستیں (مغربی بنگال کی طرح) ہیں جہاں اموات کی شرح 5فیصد ہیں۔ یہاں موت کے اعداد وشمار ترقی پذیر ممالک کی طرح ہی ہیں۔تحقیق سے یہ بات معلوم ہوچکی کہ بزرگ افراد میں اموات کی شرح 3.28فیصد تک ہوسکتی ہے۔ (ورائٹی اور دیگر،دی لینسیٹ)،ہمارے بزرگوں میں یہ وائرس بڑی تیزی سے منتقل ہواہے۔ اگر ان کی حفاظت نہیں کی گئی تو زیادہ اموت واقع ہوں گی۔ اس لیے ہمیں زیادہ مطمئن رہنے کی کوئی وجہ نہیں۔

4 ۔کیا کوئی فرد کوویڈ19-سے شفایاب ہونے کے بعد دوبار متاثر ہوسکتاہے؟

ابھی تک تو اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ کوویڈ19-سے شفایاب ہوجانے کے بعداسی وائرس سے کوئی فرد وبارہ متاثر ہوا ہو۔ جنوبی کوریا سے ایک اطلاع موصول ہوئی کہ جو چند افراد اس مرض سے ٹھیک ہوگئے تھے،وہ پھر دوبارہ اس سے متاثر ہوگئے۔ لیکن بعد میں

اس کی وضاحت کی گئی کہ یا تو سابقہ چانچ غلط تھی یا پھر دوسری چانچ میں شفایاب فردکے جسم سے موجودہ وائرل کے مردہ ذرات اٹھا لیے گئے۔

5؟شفایاب شخص وائرس منتقل کرسکتاہے۔

نہیں۔ ایک شخص مکمل طور پر ٹھیک ہوجائے تو اس کے جسم میں وائرل فعال نہیں رہتا۔ البتہ کسی فرد کی شفایابی کے متعلق چانچ سے غلط نتیجہ اخذ کرلینے کا امکان موجود رہتا ہے۔اس الجھن سے بچنے کے لیے دومرتبہ ٹیسٹ ہونی چاہیے اور اس مرض سے اس شخص کو بری قراردینے کے لیے دونوں ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آناچاہیے جس کے ذریعے غلط، مثبت نتیجے کے امکانات بہت کم ہوجاتے ہیں۔

6 ۔کل میں جب قریبی دکان سے سبزیاں خرید رہا تھا تو ایک فرد دانستہ طور پرمیرے قریب آگیا۔ کیا مجھے اس واقعہ سے پریشان ہونا چاہیے؟

نہیں۔اگر چہ لوگوں کے درمیان رابطے سے یہ وائرس منتقل ہوتا ہے لیکن اس طرح کے رابطے سے پھیلاؤ یا منتقلی کا خطرہ نہیں۔ وبائی امراض سے متعلق تحقیقات سے معلوم ہوا کہ وبائی امراض بند یا بھیڑ والی جگہ میں دیر تک کسی کے رابطے میں رہنے سے منتقل ہوتا ہے۔

درحقیقت برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ کھلی یا نیم کھلی جگہ گفتگوکرنے سے یہ وائرس منتقل نہیں ہوتا۔

7 ۔کیا ہمیں سبزیوں اور دودھ کے پیکٹ کو استعمال سے قبل صابن سے دھونا چاہیے؟

بہتے ہوئے پانی میں سبزیوں کو دھونے کا مشورہ تو دیا جاتا ہے مگر صابن کے پانی میں دھونے کے لیے کوئی مشورہ نہیں، کیوں کہ ان سبزیوں میں مزید چند مہلک اثر ات پیدا ہوسکتے ہیں۔ چنئی میں سبزیوں، پھلوں اور پھولوں کی فروخت کا سب سے بڑا بازا ''کوئمبیڈو''کورونا ''ہاٹ اسپاٹ'' بن گیا۔ اس مارکیٹ میں بہت سے دور دراز (بشمول کیرا لہ) کے سینکڑوں دکان دار وغیرہ متاثر ہوگئے۔ لیکن یہ نہیں معلوم ہوپایا کہ کوئی بھی کورونا کیس مارکیٹ کی سبزیوں کی وجہ سے پیش آیا ہو۔ سبزی کے ذریعے کورونا کے پھیلنے کا نظریاتی امکان تو ہے، تاہم وبائی تنا ظر میں اس کا کوئی ثبوت نہیں۔

8 کیا کوویڈ 19اخبارات، سکے، بینک نوٹ، اے ٹی ایم سے پھیل سکتا ہے؟

ابھی تک تو ایسا کوئی ثبوت ہاتھ نہیں آیا۔ لہذا کسی کو بہت زیادہ گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ تاہم جلد سے جلد صابن سے ہاتھ دھونے جیسی احتیاطی تدابیر کو اختیار کرنا چاہیے۔

کاٹیکہ لگایاگیا تھا، کیا یہ ٹیکہ کورونا سے BCG مجھے بچپن میں9
بچاؤ کے لیے کافی ہے؟

اس کے متعلق بھی کوئی واضح ثبوت نہیں کہ یہ ٹیکہ ہمیں کورونا سے بچائے گا۔ کچھ عرصہ پہلے اس ٹیکے پر ایک مساوی تحقیق کی گئی جس میں اس کے متعلق متعدد سنسنی خیز سائنسی کمزوریو ں کا ذکر کیا گیا۔ لہذا اس پر کسی کو کوئی توجہ دینے کی ضرورت نہیں۔

۔ہندوستانیوں میں زیادہ قوت مدافعت ہے، کیا یہ قوت کوویڈ - 19سے 10
حفاظت کرسکے گی؟

ابتدائی مرحلے میں وائرس متاثرین کی کم تعداد دیکھ کر متعدد خود ساختہ ماہرین نے کہہ دیا کہ ہمیں کورونا سے(ایک استثنائی صورت حاصل) قوتِ مدافعت زیادہے۔ انھوں نے اسے ’’ہندوستانی پیراڈوکس‘‘ کانام دیا۔ وہ تسلیم کرتے تھے کہ ہم ہندوستانیوں کو پہلے سے ہی مختلف بیماریوں نے متاثر کر رکھاہے، اس لیے ہندوستانیوں میں قوت مدافعت پید اہوچکی ہے۔ لیکن اب یہ بات غلط ثابت ہوچکی کہ ہم میں ایسی کوئی خصوصیت ہے، ہم بھی دنیا کے دیگر افراد کی طرح ہی ہیں۔ اس کے علاوہ اس قول سے خود ہندوستانی صحت عامہ کی ابتری ظاہر ہوتی ہے کہ ہندوستانی پہلے سے ہی بہت سی بیماریوں سے دوچار ہیں!

کیا ہندوستان میں وائرس کا پھیلاؤ کم ہے کہ یہاں بہت سی اموات نظر 11
نہیں آتیں؟

کچھ لوگ دعوی کرتے ہیں کہ ہندوستان میں پھیلنے والا یہ وائرس دیگر ممالک کی بہ نسبت زیادہ مہلک نہیں۔ کیوں کہ یہاں کے پس منظر میں SARS-CoV-2 کے پروٹین میں مختلف چھوٹے چھوٹے تغیرات کی وہ دلیل پیش کرتے ہیں اور وائرس یہاں وبائی امراض کے پھیلنے کے زمانہ وسط میں پہنچا ہے۔ اس لیے سارس کوویڈ2 کے تغیرات انڈیا میں بہت زیادہ سنگین ثابت نہیں ہوئے۔ اس وائرس کے سنگین ہونے میں دراصل ہمارا طرزعمل،مقامی ماحول اور لوگوں کے درمیان کے رابطے ہی زیادہ عمل دخل رکھتے ہیں اور بیماری کی منتقلی کے سبب بنتے ہیں۔

کیا موسم گرما میں شدید درجہ حرارت کوویڈ - 19 سے ہماری 12
حفاظت کرپائے گی؟

اگرچہ درجہ حرارت اور رطوبت ایک حد تک وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام میں اثر انداز ہوتی ہے، لیکن یہ کوئی بنیادی اصول نہیں کہ اس سے کسی طبقے میں وائرس کا پھیلا ؤ کم ہی ہو گا۔ موسم پر اس وائرس کا پھیلنا موقوف نہیں۔ کیوں کہ کبھی موسم سرما میں اس کے

پھیلنے کا امکان زیادہ ہوتاہے تو کبھی موسم گرما میں۔جیسے، سردیوں میں لوگ گھر کے اندر رہنا پسند کرتے ہیں، اندر رہنا بھی وائرس کے پھیلنے کی وجہ ہوسکتی ہے۔ رہی بات گرم دنوں کی تو اکثر ہندوستانی افراد، خاص طور پر مرد حضرات،کھلے یا نیم کھلے ماحول میں گھر کے باہر سوتے ہیں جس سے بیماری کی منتقلی پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا ہے، یعنی گرمی کے زمانے میں بھی اس بیماری کے پھیلنے کے امکانات باقی رہتے ہیں۔

13 / کیا ہم کوویڈ۔19 سے بچنے یا صحت یاب ہونے کے لئے سدھا / آیوروید / ہومیوپیتھی کی دوا یا ہائیڈروکسیل کلوروکین لے سکتے ہیں؟

کسی قابل ڈاکٹر کی نگرانی میں یہ سب دوا لینے میں کچھ حرج نہیں لیکن، جیسا کہ پہلے ذکر ہوچکا ہے کہ کوویڈ 19 کی روک تھام یا علاج کے لیے کوئی قابل اعتبار دوا نہیں۔ لیکن ہم ان احتیاطی تدابیر کے ذریعے متاثر ہونے سے محفوظ رہ سکتے ہیں مثلاً، جسمانی فاصلہ رکھنا، باربارصابن سے ہاتھ دھونا، اور چہرے پر ماسک لگانا، وغیرہ۔ وائرس سے پریشان افراد کو یہ سب (طبی معاون) دوا لے کر تحفظ کے معاملے میں مطمئن نہیں ہوجانا چاہئے بلکہ اس وائرس سے نجات پانے کے لیے بتائے گئے مجرب طریقوں پر بھی عمل کرنا چاہئے۔ لہذا، لوگوں کو سختی سے مشورہ دیا جا تاہے کہ وہ قابل ذکر احتیاطی تدابیر پر عمل کریں،چاہے وہ سدھا / آیور وید / ہومیوپیتھی دوا یا ہائیڈروکسائل کلوروکین لے رہوں۔ مزید برآں، دوا لیے بغیر چند وائرس متاثرین خود بخود ٹھیک بھی ہو سکتے ہیں۔

14 ۔پوسٹل سے آنے والے پیکٹ سے کیا کوویڈ19-کے پھیلنے کا خطرہ ہے؟

کنٹرول ماحولیات میں کئے گئے ایک مطالعے سے معلوم ہواکہ24گھنٹے تک گتے/ پیکٹس پر وائرس کے موجود رہنے کا امکا ن ہے۔ لیکن عملی طور پر اس کا کوئی ثبوت نہیں کہ وائرس سے آلودہ/ متاثرہ پیکیج کے ذریعے وائرس پھیلے، کیوں کہ یہ پیکٹ مختلف ماحولیاتی صورت حال اور درجہ حرارت سے گزرنے کے بعد موصول ہوتا ہے۔

15؟کیا ایئر کنڈیشن میں کورونا وائرس پھیل سکتاہے۔

سانسوں کے ذریعے پھیلنے والا انفیکشن مختلف حجم کے قطروں سے ہوتا ہے: جب ان قطرات کے ذرے5-10 μmمنتقل ڈائی میٹر تک ہو تو اس کو اس'سانس کا قطرہ' کہا جاتا ہے، مگر وہ پانچ ڈائی میٹر سے کم ہوتو اس کو قطرہ کا تخم (نیوکلی قطرہ) کہا جاتاہے۔ بوندیں اپنے بھاری پن کی وجہ سے جلد بیٹھ جاتی ہیں، مگر بوند کے چھوٹے چھوٹے ذرات(نیوکلی قطرے) بہت دیر تک ہوا میں رہتے ہیں، اس لیے 1میٹر کے زیادہ فاصلے سے اس کی منتقلی کا امکان رہتا ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق SARS-CoV-2 کا وائرس عوامی رابطے یا پھر سانس کی

بوندوں سے پھیلتا ہے۔جب کہ طبی معالجے کے درمیان اس چھوٹے ذرات کی منتقلی کے امکانات ہوتے ہیں۔اور غیر طبی معائنے میں اس کے پھیلنے کے امکانات نہیں ہوتے۔ ہوا سے منتقلی کے تناظر میں، کوویڈ19- سے انڈیا سمیت بہت سے ممالک نے HVAC) حرارتی وینٹی لیشن اور ایئر کینڈیشنگ)کے متعلق کئی مفروضات سامنے رکھے ہیں۔

رہائش کی جگہ لگے ایئر کنڈیشنز میں باہر کی ہوا سے بھی تازگی حاصل کرنی چاہئے، اس لیے چھوٹی کھڑکی کھول دینے میں کوئی حرج نہیں۔یہ ہدایت نامہ اس گھر کے متعلق ہے جہاں کوئی وائرس متاثر فرد ایئر کنڈیشن روم میں آئی سولیٹ ہو۔ ان عوامی مقامات پر لگی ہوئی اے سی کا استعمال کرنا صحیح ہے جہاں ہوا کے اندر آنے کا کوئی امکان(کھڑکی) موجو دہو۔ اگر عوامی مقامات پر لگنے والی اے سی کے پاس کوئی ویٹی لیشن نہ ہوتوایک کھڑکی کھولنی چاہئے۔ HVAC کے یہ رہنما اصول اس وقت انتہائی مفید ثابت ہوں گے، جب اس وائرس کی روک تھام کے لیے متعین کئے گئے دیگر قدامات کو بھی اپنا جائے، مثلاًجسمانی دوری،بار بار ہاتھ دھونا،ذاتی طور پر ماسک پہننا اور دفتراور عوامی مقامات کو صاف (سنیٹائز) کرنا وغیرہ۔

16۔کوویڈ19- متاثرہ لاش سے کیا معاملہ کیا جانا چاہئے؟

یہ بات عیاں ہے کہ مردوں میں تنفس عمل(سانس چلنے کا عمل) باقی نہیں رہتا، اس لیے اسے نہ کھانسی آتی ہے اور نہ چھینک آنے کا کوئی

خدشہ ہے۔ اس لیے لاش سے قطروں کی منتقلی کا کوئی امکان نہیں۔ البتہ پوسٹ مارٹم کے وقت پھیپھڑوں سے اس وائرس کے پھیلنے کا خطرہ رہتا ہے۔اسی طرح مردوں کے کپڑوں سے اس کے پھیلنے کا بھی امکان ہے۔ اس تناظر میں HFW کے گائڈ لائن سے استفادہ کیا جاسکتاہے۔

مفید حوالے:

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، جنیوا1.

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-

2019/question-and-answers-hub

Myth busters: ولڈ ہیلتھ آرگنائزشن جنیوا-2.

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-

منسٹری آف ہیلتھ اینڈ فیملی ویلفیئر، گول3-:

https://www.mohfw.gov.in/pdf/FAQ.pdf

CDCسینٹرفارڈیزیز کنٹرول اینڈپریوینشن، 4 ، اٹلانٹا جنیوا یو ایس اے

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-

ncov/index.html

یوروپین سینٹر فارڈیزیز پریوینشن اینڈ کنٹرول-5-

https://www.ecdc.europa.eu/en/COVID-19/questions-answers

6 ویرائٹی اٹ آل، اسٹیمیٹس آف تھع سیویریٹی آف کوروناوائرس ڈیزیز2019، اماڈل بیسڈ انالائسس، دی لنسیٹ مارچ 2020۔

https://doi.org/10.1016/ S1473-3099(20)30257-7.

7۔ انڈین سوسائٹی آف ہلیتھ ریفریزیٹنگ اینڈ ایئر کنڈیشنگ انجینئرنگ (ISHRAE) -

https://ishrae.in/mailer/ISHRAE_COVID-19_Guidelines.pdf

8-MoHFW – COVID-19گائڈ لائن آن ڈی آن ڈیڈ بڈی مینجمنٹ:

https://www.mohfw.gov.in/pdf/1584423700568_COVID19Guid

elinesonDeadbodymanagement.pd